

□ Indice

Ringraziamenti	IX
Presentazione	XIII
Introduzione	XVII
Capitolo 1 · Storia del costume alimentare	1
Dal pitecantropo ai cereali, il vino, la birra	1
La dieta mediterranea del 3.000 a.C.	4
Da Omero a Dionisio tiranno di Siracusa	6
La Magna Grecia – Pitagora e la sua dieta	10
L'europo Oetzi – Gli Etruschi – Romolo	13
A tavola con i Romani	17
Gli ingredienti	22
La dieta dimagrante di Claudio Galeno da Pergamo	31
Gavio Marco Apicio: nasce l'arte culinaria	34
Il mondo di Trimalcione	38
Capitolo 2 · Il Medioevo	45
Le invasioni barbariche	45
I nostri padri Longobardi	47
VI e VII secolo	50

L'editto di Rotari	52
Carlo Magno e il <i>Capitulare de Villis</i>	58
Gli Arabi e la loro civiltà	62
Dall'anno Mille – La Scuola Salernitana e le sue norme dietetiche	67
Un apprezzato condimento: l'aceto balsamico	71
Il rigore del monaco Bernardo	74
Dalla conquista del Santo Sepolcro a Federico II	78
Federico II <i>stupor mundi</i>	83
I sogni	88
Pietro Lusitano, medico e Papa	91
Sul finire del Medioevo	93
Capitolo 3 · Verso il Rinascimento	101
La terribile peste nera, dove non si sentivano cantare né gallo né gallina	101
<i>Cho'l nome di Dio e di ghuadagno</i>	103
L'umanesimo, la rinascenza	107
Maestro Martino da Como	110
La liturgia conviviale	116
Tre anzi quattro rebbi per la forchetta	122
La cortesia a tavola	124
La salute a tavola	128
Leonardo da Vinci era un buongustaio?	135
Capitolo 4 · Il Seicento, secolo di grandi cambiamenti	145
I grandi eventi	145
La situazione italiana nel Seicento	152
Il costume alimentare del XVII secolo	154
L'alimentazione rurale nel XVII secolo	158
Le città di Roma e Napoli	164
Il XVII secolo volge alla fine	178
Capitolo 5 · Il Settecento	181
Lo status politico, economico, culturale	181
Il costume alimentare	186
I doni americani	189
Generi di conforto	196
L'Illuminismo	213
La Rivoluzione	216
Capitolo 6 · L'Ottocento	221
Verso l'Europa della <i>Patrie</i>	221
Alla francese o alla russa?	225

I cibi conservati	231
Il vegetarianismo	235
Fame e dignità	244
Quando è Afrodite a suggerire il menù	246
Vino, cordiali, amari	249
Capitolo 7 · Il Novecento	259
Il primo Novecento	259
Le quattro Italie	262
Le vitamine	264
La nuova cucina	266
Dall'Unità d'Italia alla prima grande guerra	271
1919-1940 gli anni delle dittature	276
La seconda grande guerra	285
Il primo dopoguerra	296
La <i>nouvelle cuisine</i>	299
La dieta della salute e della longevità	302
L'era dei <i>fast food</i>	307
<i>Globesity</i>	314
E per il futuro?	316
Bibliografia	321